Beweg dich,
Deutschland!
Die
Techniker

Vorwort

Die gute Nachricht: 52 Prozent der Deutschen geben an, dass sie regelmäßig Sport machen. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch, dass fast jede und jeder zweite Deutsche kaum Sport treibt. Die Nation spaltet sich in Aktive und Couchpotatoes. Erfreulich ist, dass der Anteil der Sportlerinnen und Sportler im Vergleich zu unserer Bewegungsstudie 2013 zugenommen hat.

Spannend war diesmal, zu schauen, wie die Pandemie sich auf das Sport- und Bewegungsverhalten der Republik ausgewirkt hat. Es zeigt sich: Wer vor Corona regelmäßig trainiert hat, hat sich auch während der Lockdowns und Schließung der Fitnessstudios Alternativen gesucht, um in Bewegung zu bleiben. Auf der Strecke blieb jedoch die Bewegung im Alltag, ein entscheidender Faktor ist hier das Homeoffice. 56 Prozent der Berufstätigen geben an, dass sie sich im Homeoffice weniger bewegen als im Büro.

Die spannende Frage: Was bringt Menschen dazu, sich regelmäßig zu bewegen? Für 87 Prozent ist das ganz klar die eigene Gesundheit. Und das zahlt sich aus: Den Sportlerinnen und Sportlern geht es gesundheitlich nach eigenen Angaben deutlich besser als den Couchpotatoes.

In diesem Sinne: Gehen Sie doch noch mal eine Runde spazieren!

Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der TK

Inhalt

4 Bewegung im Alltag

12 Bewegung am Arbeitsplatz

26 Wie sportlich ist Deutschland?

32 Sport während Corona

38 Kein Training ohne Smartwatch?

42 Sport, Bewegung und Gesundheit

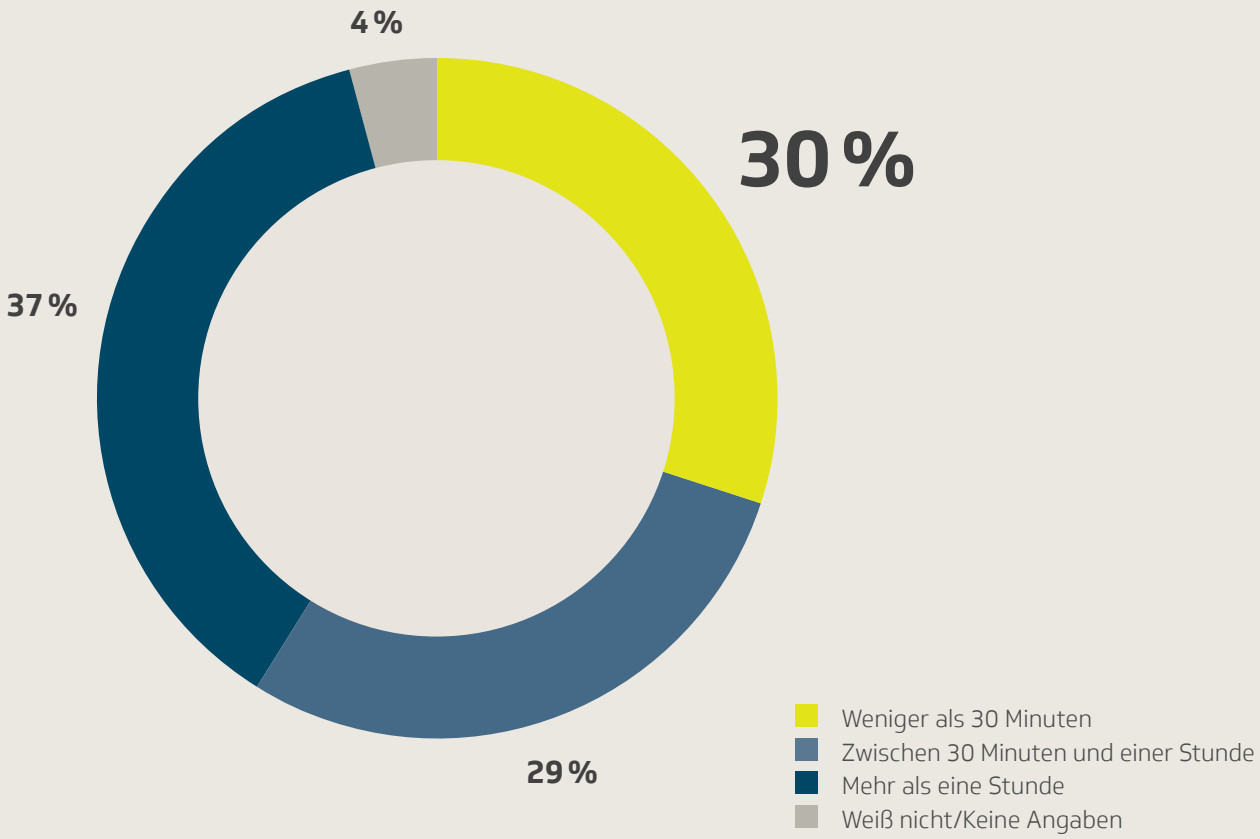
50 Fazit: Beweg dich, Deutschland!

52 Studienaufbau

53 Quellenverzeichnis

Fast jede und jeder Dritte bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag

Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich

Wie viel Bewegung ist nötig? Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt erwachsenen Menschen im Alter von 18 bis 64 Jahren regelmäßige körperliche Aktivität. Pro Woche sollten sich Erwachsene idealerweise zwischen zweieinhalb und fünf Stunden moderat angestrengt bewegen. Umgerechnet auf einen Tag entspricht das 21 bis 43 Minuten (WHO, 2020).

Bewegung im Alltag

Bequemes Deutschland Bewegung fördert die Gesundheit, baut Stress ab und kurbelt sogar die Denkleistung an. Schon regelmäßige Aktivität im Alltag, wie zum Beispiel Fahrrad fahren, Treppensteigen oder Gartenarbeit, steigert das Wohlbefinden. Den richtigen Turbo in Sachen Gesundheit erzielt man aber erst durch regelmäßigen Sport zusätzlich zur täglichen Bewegung.

Im vorliegenden Studienband beschäftigen wir uns im ersten Teil mit dem Thema „Bewegung im Alltag". Wie aktiv sind die Menschen in Deutschland im täglichen Leben? Was hält sie von (noch) mehr Bewegung ab? Wie steht es um die Bewegung im Arbeitsalltag?

Für den zweiten Teil der Studie wurden die Menschen gezielt nach ihrer sportlichen Aktivität befragt. Welche Sportarten sind die beliebtesten? Wie häufig wird trainiert? Und wie sieht es mit Unterstützung durch Fitnesstracker aus?

Es zeigt sich, dass sowohl beim Sportpensum als auch bei der Bewegung im Alltag noch Luft nach oben ist. Immerhin gaben 66 Prozent der Befragten an, dass sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag bewegen – ob per Fahrrad oder zu Fuß. 37 Prozent bewegen sich sogar mehr als eine Stunde. Fast jede und jeder dritte Befragte gibt allerdings an, sich weniger als eine halbe Stunde am Tag zu bewegen (30 Prozent).

Fitter Norden, träger Süden

Anteil der Befragten, die sich mehr als eine Stunde am Tag bewegen

45 %
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)

41 %
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)

40 %
Nordrhein-Westfalen (NRW)

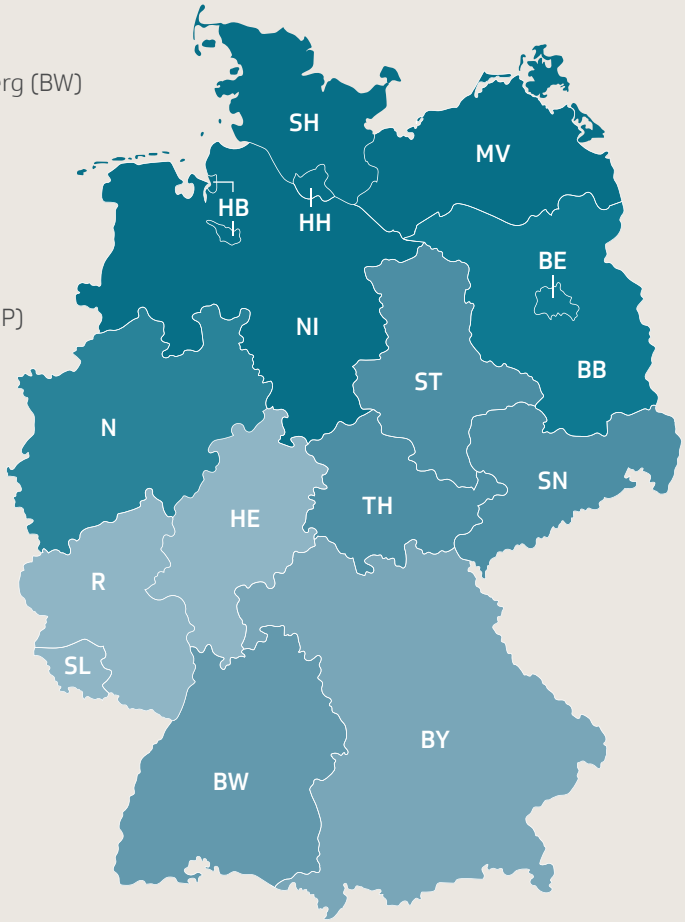
39 %
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

33 %
Baden-Württemberg (BW)

31 %
Bayern (BY)

25 %
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)

Durchschnitt gesamt = 37 %



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich

Nord-Süd-Gefälle Im Schnitt bewegt sich mehr als ein Drittel der Bevölkerung mehr als eine Stunde täglich per Rad oder zu Fuß. Dabei sind die Menschen im Norden und Westen besonders aktiv.

An der Spitze liegt die Gruppe der Nordländer (Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg und Bremen). 45 Prozent der Bevölkerung schaffen es hier, sich mehr als eine Stunde im Alltag zu bewegen.

Auch in Berlin und Brandenburg, in NRW sowie in der Ländergruppe Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen bewegen sich etwa 40 Prozent mehr als eine Stunde am Tag.

Im Süden Deutschlands dagegen schafft es im Schnitt nur jede und jeder Dritte, sich mehr als eine Stunde täglich zu bewegen.

Schlusslicht im Ranking ist die Ländergruppe Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland. Nur ein Viertel der Menschen kommt hier auf mehr als eine Stunde Bewegung pro Tag.

„Schon mit kleinen Verhaltensänderungen kann man mehr Bewegung in den Alltag einbauen: Für kürzere Wege das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Oder die Treppe nehmen statt des Aufzugs. Auch Haus- und Gartenarbeit kurbelt die Bewegung an und hält fit.“

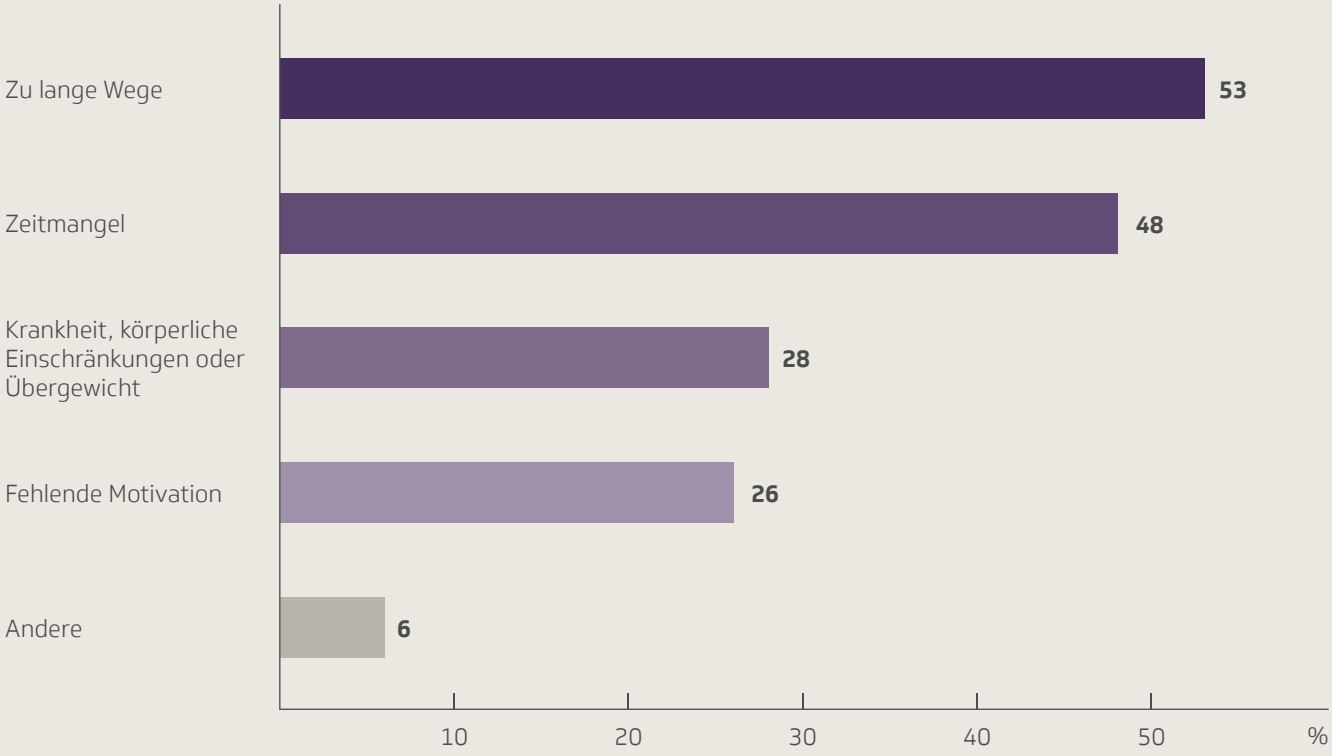
Dr. Sabine Voermans, Leiterin TK-Gesundheitsmanagement

Die meisten von uns sind Couchpotatoes Wer kennt es nicht: Nach einem stressigen Tag ist das Sofa am Abend besonders einladend. An sich kein Problem, nur haben viele ihr tägliches Bewegungspensum mit dem Fahrrad oder zu Fuß bis dahin nicht annähernd erfüllt. Was fehlt, ist häufig die Motivation. Mehr als jede vierte befragte Person gibt an, sich aufgrund mangelnder Motivation nicht zu bewegen.

Die Top-Ausreden für die Couchpotatoes sind: zu große Entfernungen (53 Prozent) und Zeitmangel (48 Prozent). Damit sind die meistgenannten Ausreden, die gleichen wie in der TK-Bewegungsstudie von 2016 (TK, 2016).

Bequeme Ausreden

Warum fällt Bewegung im Alltag schwer?

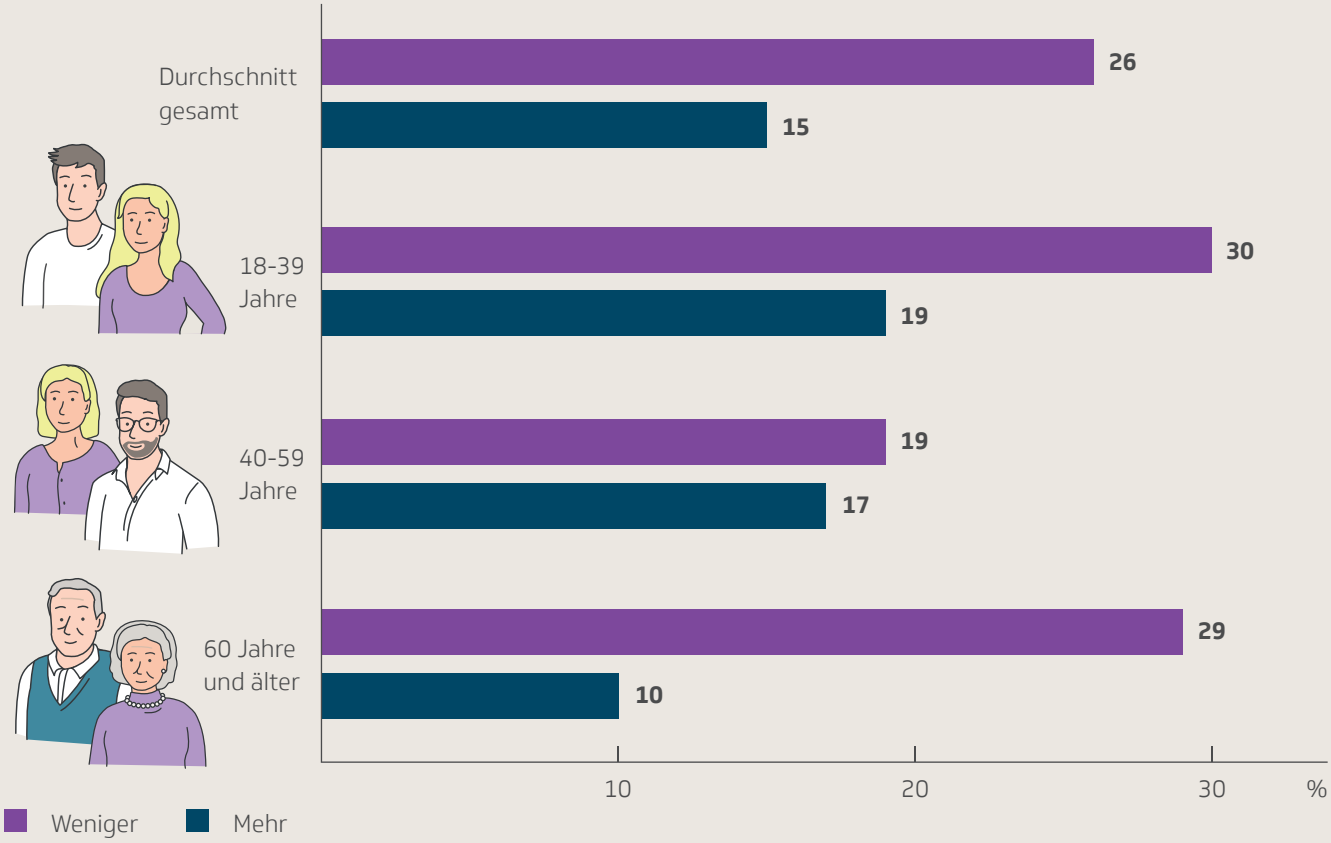


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich

Corona – die Sitzpandemie?

Mehr als ein Viertel hat sich während der Coronapandemie weniger bewegt



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich

Ein Viertel hat den Lockdown ausgesessen Die Coronapandemie hat Deutschland in einen Ausnahmezustand versetzt. Lockdowns, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen haben die Gesellschaft zeitweilig buchstäblich „lahmgelegt".

Im Bundesdurchschnitt gibt mehr als ein Viertel der Befragten im Mai 2022 rückblickend an, sich während der Coronazeit weniger bewegt zu haben (26 Prozent).

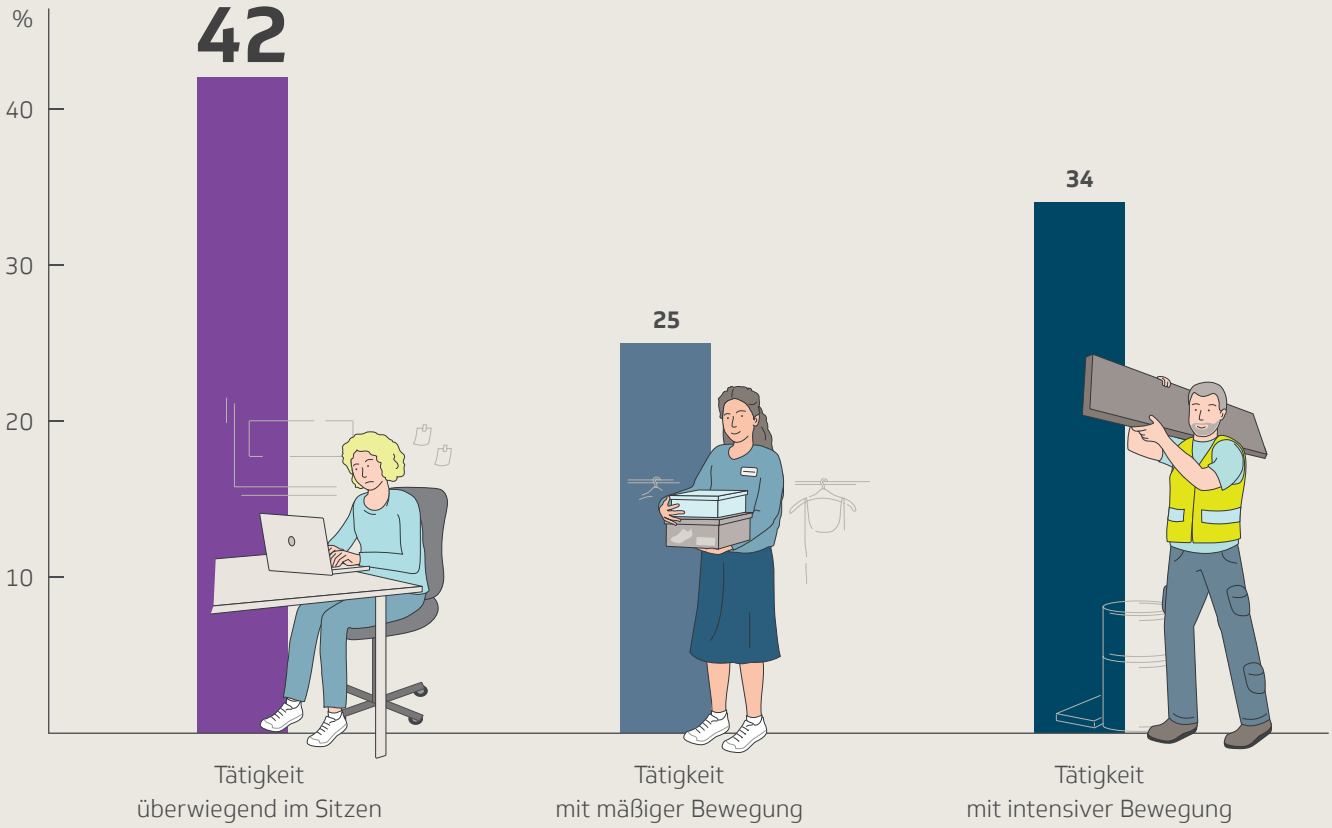
Allerdings gibt es auch einen Lichtblick: Fast jede und jeder Fünfte der 18- bis 39-Jährigen ist im Vergleich zu vor Corona sogar aktiver als vorher. Bei den 40- bis 59-Jährigen sind es immerhin noch 17 Prozent. Auch zehn Prozent der über 60-Jährigen nutzten die Pandemie für mehr Bewegung.

Bewegung am Arbeitsplatz

Jede zweite Großstädterin und jeder zweite Großstädter arbeitet im Sitzen 42 Prozent aller Beschäftigten arbeiten überwiegend im Sitzen. Mit durchschnittlich acht Stunden Arbeitszeit pro Tag wird der Job damit zur Bewegungsfalle. In den Großstädten arbeitet sogar jede und jeder Zweite im Sitzen, was wohl auf die größere Dichte der Büro-Arbeitsplätze zurückzuführen ist. Auf dem Land hingegen sind zwei Drittel der Jobs nicht rein sitzende Tätigkeiten.

Vier von zehn Berufstätigen arbeiten im Sitzen

Wie sieht es mit der Bewegung an Ihrem Arbeitsplatz aus?

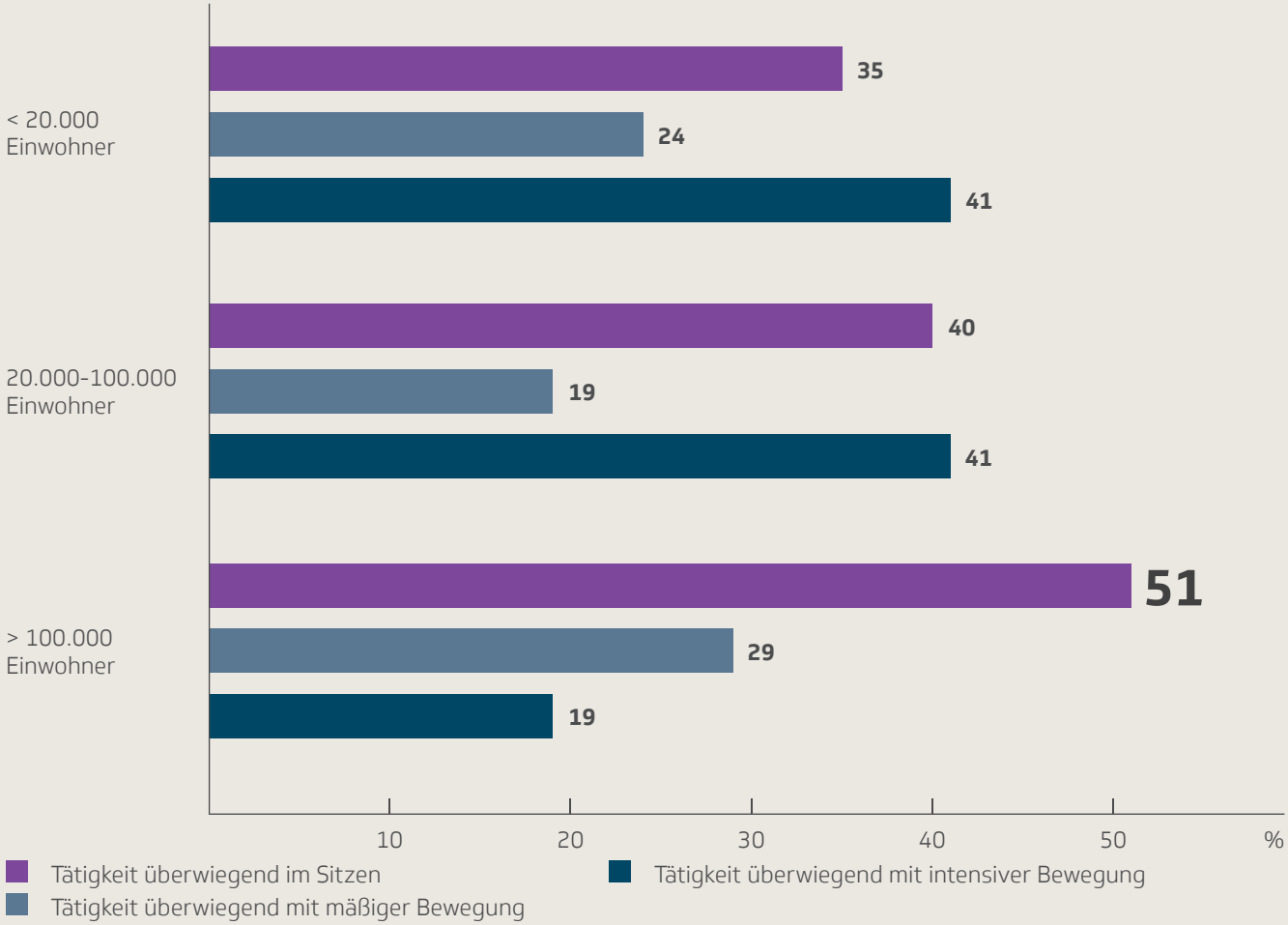


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Berufstätige

Mehr Schreibtisch-Jobs in Städten

Einwohnerzahl des Wohnortes der Befragten

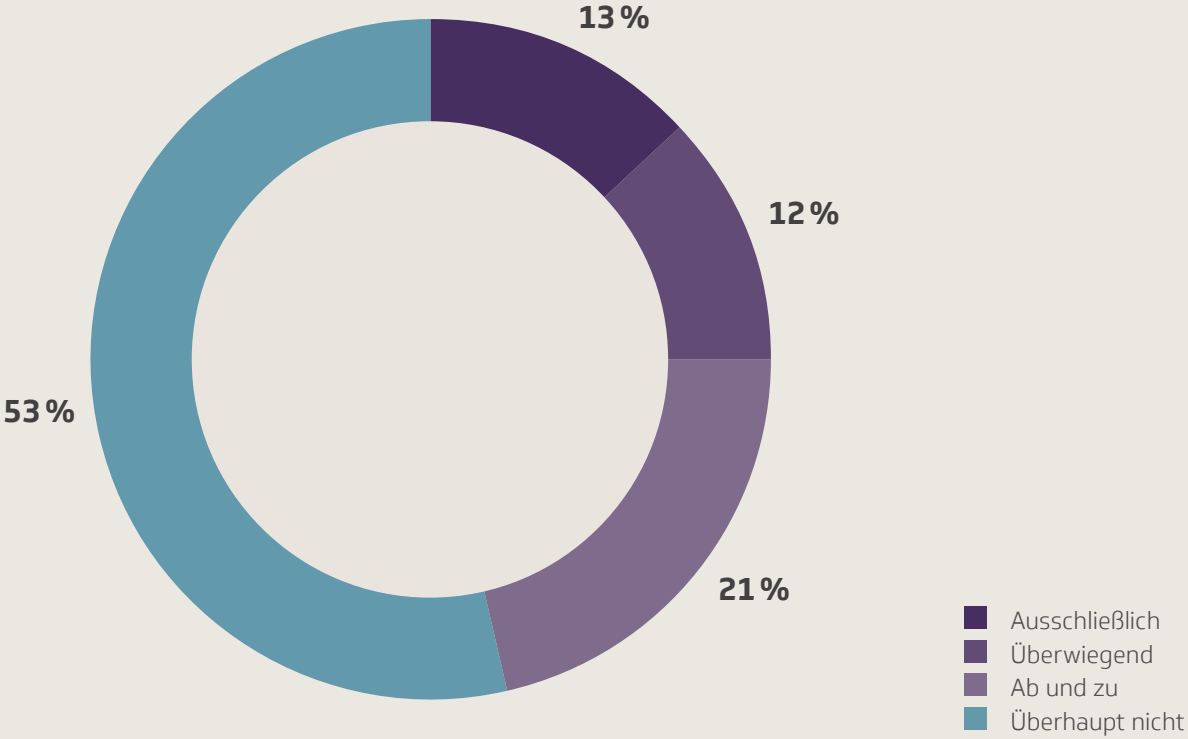


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Berufstätige

Fast die Hälfte der Berufstätigen arbeitet im Homeoffice

Haben Sie in den letzten zwei Jahren im Homeoffice gearbeitet?



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Berufstätige

Küchentisch statt Büro Insgesamt gaben 46 Prozent der Befragten an, dass sie in den letzten zwei Jahren mindestens ab und zu von zu Hause aus gearbeitet haben. Ein Viertel aller Befragten hat nach eigenen Angaben überwiegend oder ausschließlich im Homeoffice gearbeitet.

Doch Homeoffice war nicht für jede oder jeden möglich. 53 Prozent der Beschäftigten arbeiteten weiterhin am gewohnten Arbeitsplatz. Davon waren fast 90 Prozent nicht im Homeoffice, weil ihre Tätigkeit Anwesenheit zwingend erfordert. Nur ein kleiner Teil der Berufstätigen gab an, dass ihr Arbeitgeber das Arbeiten von zu Hause aus nicht erlaubte beziehungsweise persönliche Gründe dagegen sprachen.

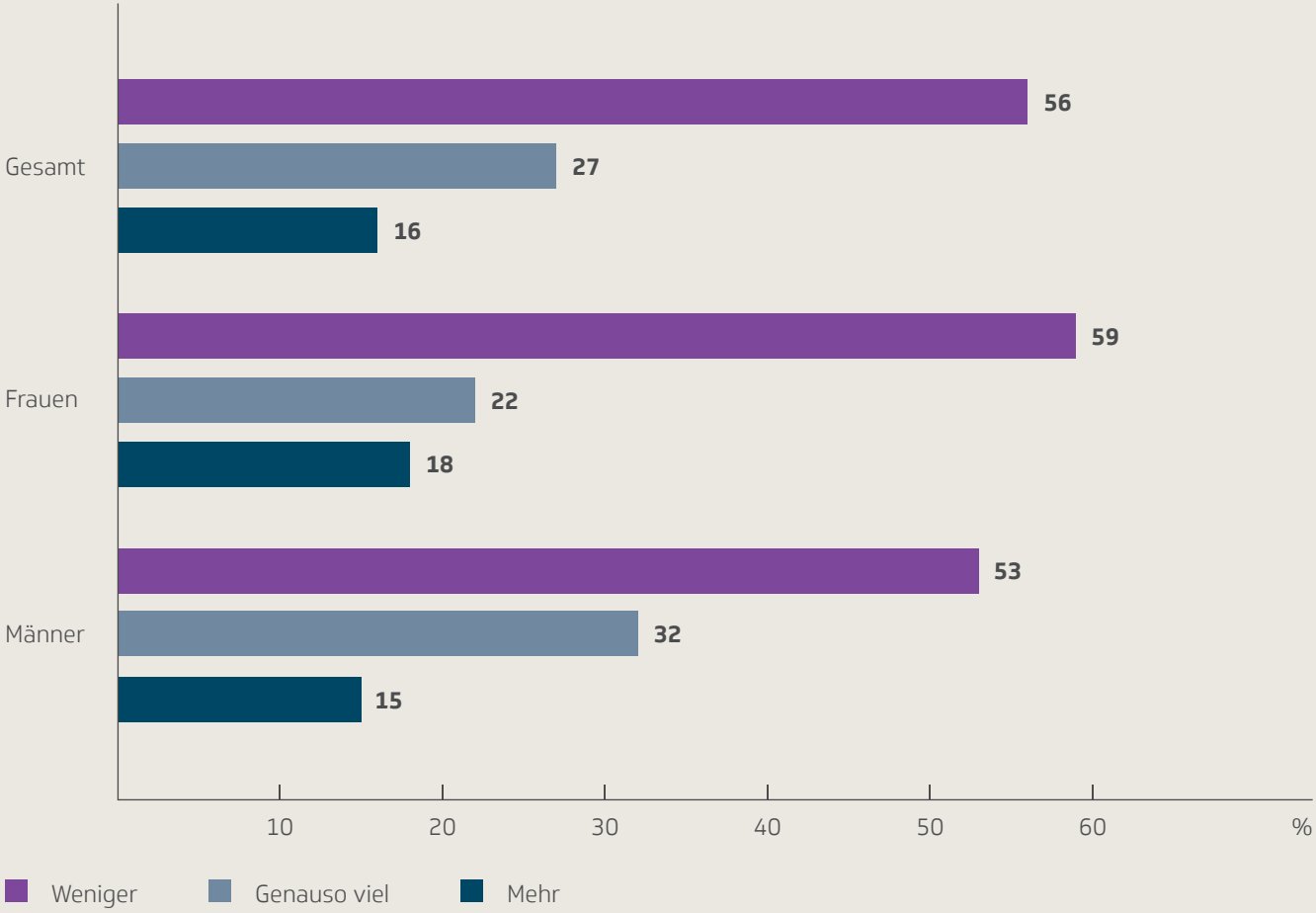
„Schon mit etwas Abwechslung ist auch im Homeoffice für Bewegung gesorgt. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin empfiehlt, mindestens zwei- bis viermal in der Stunde die Sitzposition zu verändern. Besser noch: An einem höhenverstellbaren Schreibtisch immer mal wieder im Stehen zu arbeiten. Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause kompensiert den fehlenden Arbeitsweg.“

Wiebke Arps,
Sportlehrerin, Gesundheitsmanagement TK

Bewegungskiller Homeoffice Insgesamt gibt mehr als die Hälfte der Befragten an, sich im Homeoffice weniger zu bewegen als am Büro-Arbeitsplatz (56 Prozent).

Im Homeoffice fällt für viele ein Großteil der täglichen Gehstrecken weg. Wer von einem großen Bürogebäude in eine beengte Wohnung wechselt, sollte umdenken und den Arbeitsalltag sowie die Arbeitspausen bewusst aktiver gestalten.

Mehr als die Hälfte der Berufstätigen im Homeoffice bewegt sich dort weniger als im Büro



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Berufstätige, die mindestens ab und zu im Homeoffice arbeiten

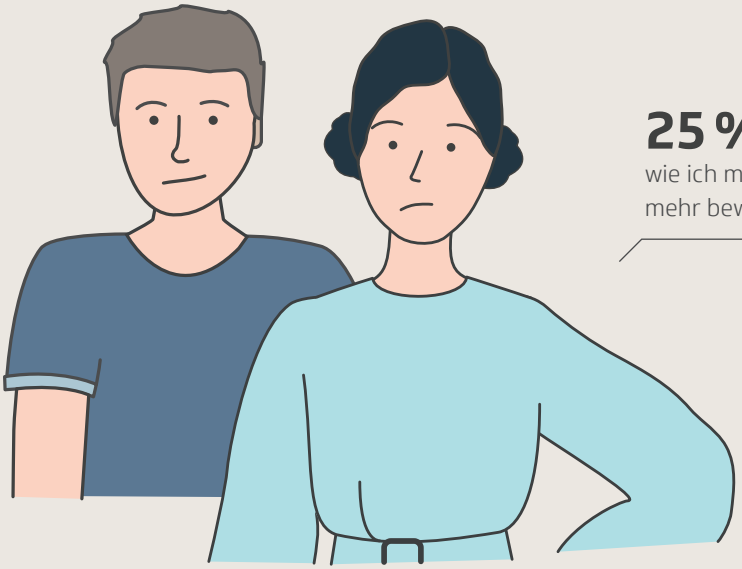
Weniger Wege, mangelnde Motivation

Gründe für weniger Bewegung im Homeoffice

70 % „Ich habe meinen Arbeitsweg vor der Pandemie bewusst für Bewegung genutzt – das fällt jetzt weg."

48 % „Mir fehlt es an Motivation zur Bewegung im Homeoffice."

34 % „Mir fehlt zu Hause die Zeit für Bewegung während der Arbeit."



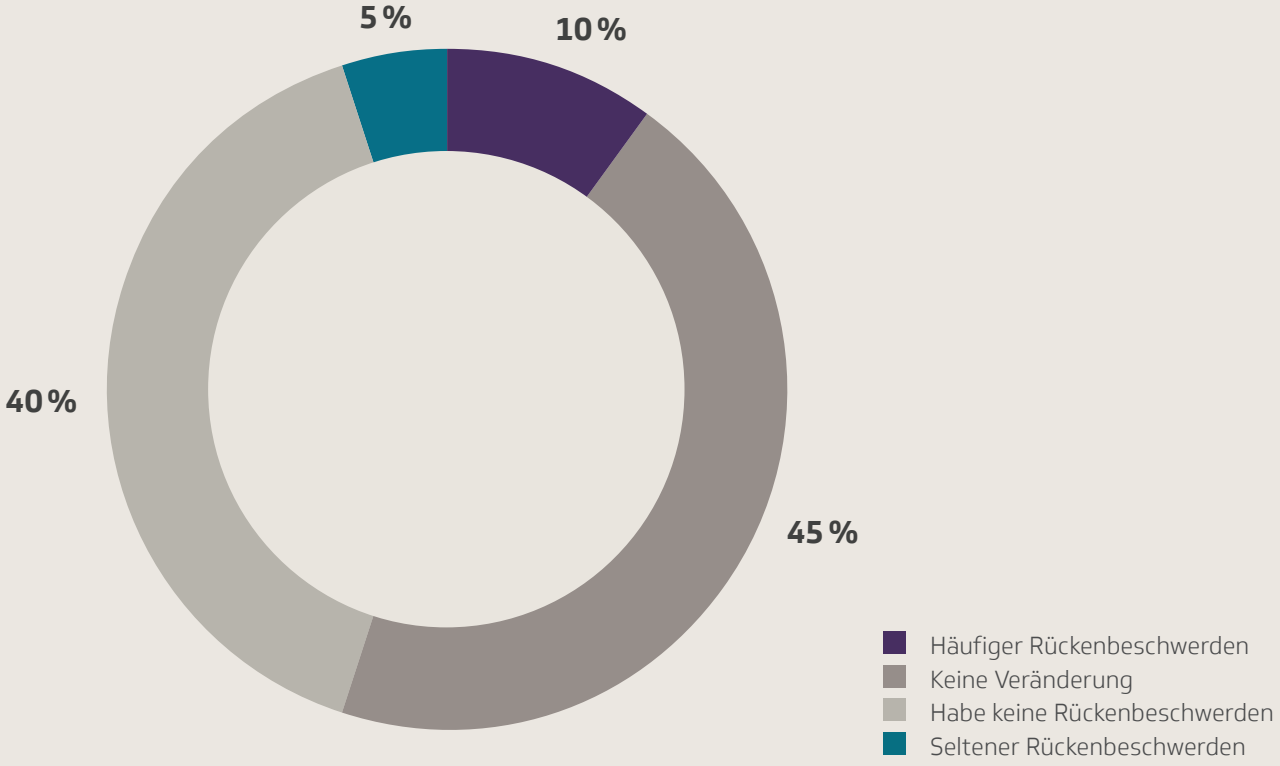
25 % „Ich weiß nicht, wie ich mich im Homeoffice mehr bewegen kann."

Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!" 2022

Mehrfachnennungen und Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Berufstätige, die an einem typischen Homeoffice-Tag weniger Bewegung als vor Corona haben

Rückenkiller Homeoffice?

Leiden Sie seit der Coronapandemie häufiger unter Rückenbeschwerden?



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

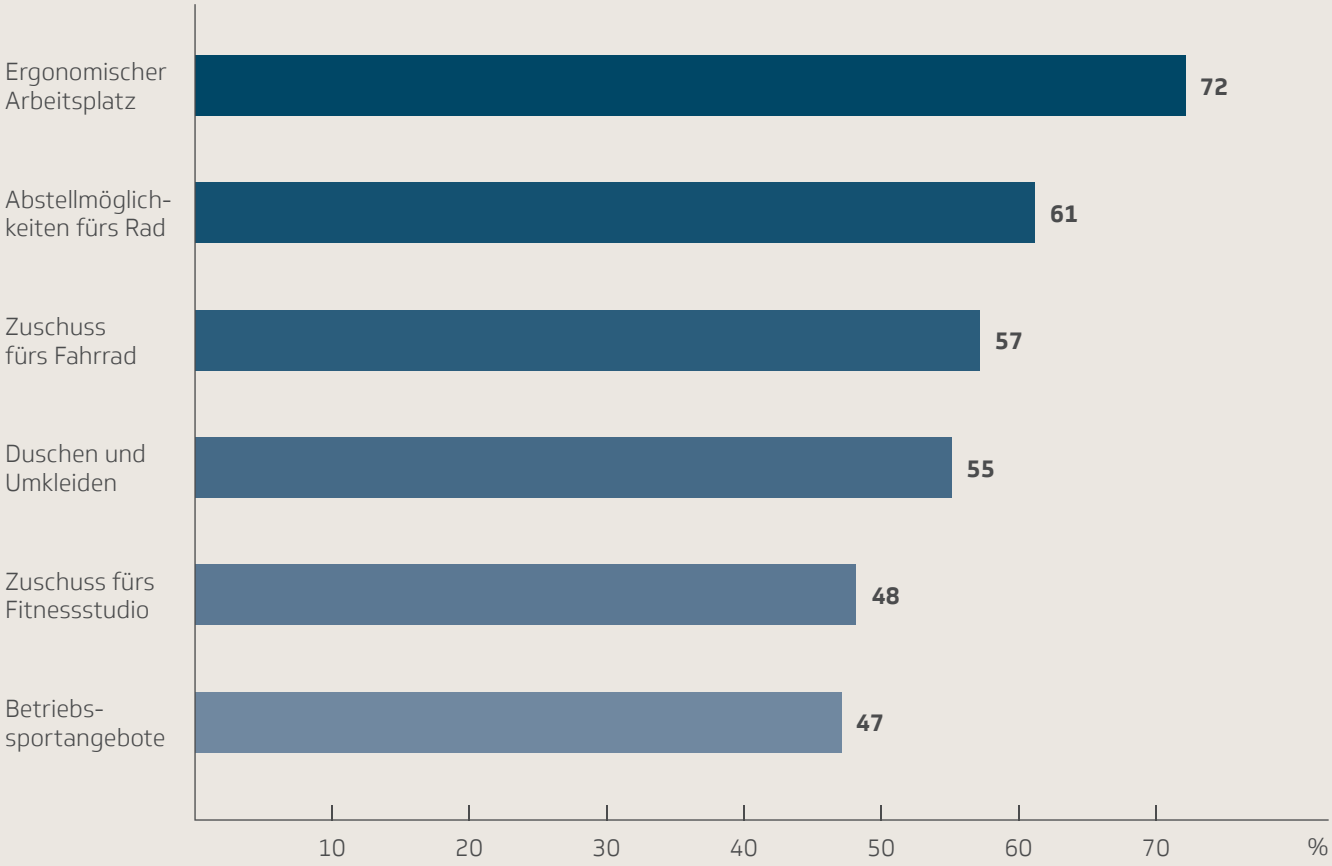
Filter: Berufstätige, die mindestens ab und zu im Homeoffice arbeiten

Exkurs: Deutschland hat Rücken Rückenschmerzen und Co. gehören zu den Top-3-Diagnosen mit den meisten Fehltagen bei den TK-versicherten Erwerbstätigen. Obwohl die Ausstattung im Homeoffice meist weniger ergonomisch ist, haben Rückenbeschwerden aber nur bei einem kleinen Anteil der Befragten seit der Coronapandemie zugenommen.

Mit einem Blick auf das Bewegungsverhalten wird schnell klar: Wo wir arbeiten, hat weniger Auswirkungen auf Rückenschmerzen, das Wie ist entscheidend.

Mehr Bewegung: So können Arbeitgeber unterstützen

Das wünschen sich Beschäftigte



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich
Filter: Berufstätige

Ergonomischer Arbeitsplatz und Co.: Das wünschen sich Beschäftigte Viele Unternehmen bieten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bereits Sport- und Bewegungsangebote für ihre Mitarbeitenden an. Von gesunden, leistungsfähigen Beschäftigten profitiert auch das Unternehmen. Was wünschen sich die Beschäftigten?

Platz eins auf der Wunschliste ist der ergonomische Arbeitsplatz. Hier gaben 72 Prozent der befragten Beschäftigten an, dass ihnen dieses Angebot wichtig sei. Besonders die Berufstätigen in den Großstädten wünschen sich das (80 Prozent).

Platz zwei auf der Wunschliste sind gute Abstellmöglichkeiten für das Fahrrad (61 Prozent).

Platz drei belegt der Wunsch nach einer finanziellen Unterstützung fürs Fahrrad, beispielsweise ein Jobrad-Angebot.

Darüber hinaus wünscht sich mehr als die Hälfte der Befragten (55 Prozent) Duschen und Umkleidemöglichkeiten im Betrieb sowie einen Zuschuss fürs Fitnessstudio (48 Prozent) oder Betriebssportangebote (47 Prozent).

Wie sportlich ist Deutschland?

45 Prozent aller Befragten sind Sportmuffel Im Bundesdurchschnitt treiben 52 Prozent der Befragten im Befragungszeitraum 2022 regelmäßig Sport. Ein Großteil davon, 32 Prozent, trainiert ein bis drei Stunden die Woche. 14 Prozent der Befragten schaffen es, regelmäßig drei bis fünf Stunden aktiv zu sein. Sechs Prozent kommen sogar auf mehr als fünf Stunden Sport pro Woche.

Allerdings sind auch 45 Prozent aller Befragten Sportmuffel. Ein Viertel trainiert im Schnitt weniger als eine Stunde die Woche. Jede und jeder Fünfte in Deutschland ist sogar komplett inaktiv und treibt nie Sport (20 Prozent). In diese Gruppe fallen allerdings auch körperlich eingeschränkte Menschen.

Erfreulich: Im Vergleich zur Studie von 2013 ist die Gruppe derjenigen, die selten Sport machen, um 22 Prozent gesunken. Einen Anstieg gab es bei den Befragten, die regelmäßig ein bis drei Stunden Sport pro Woche treiben. Hier sind es 2022 rund 19 Prozent mehr als 2013.

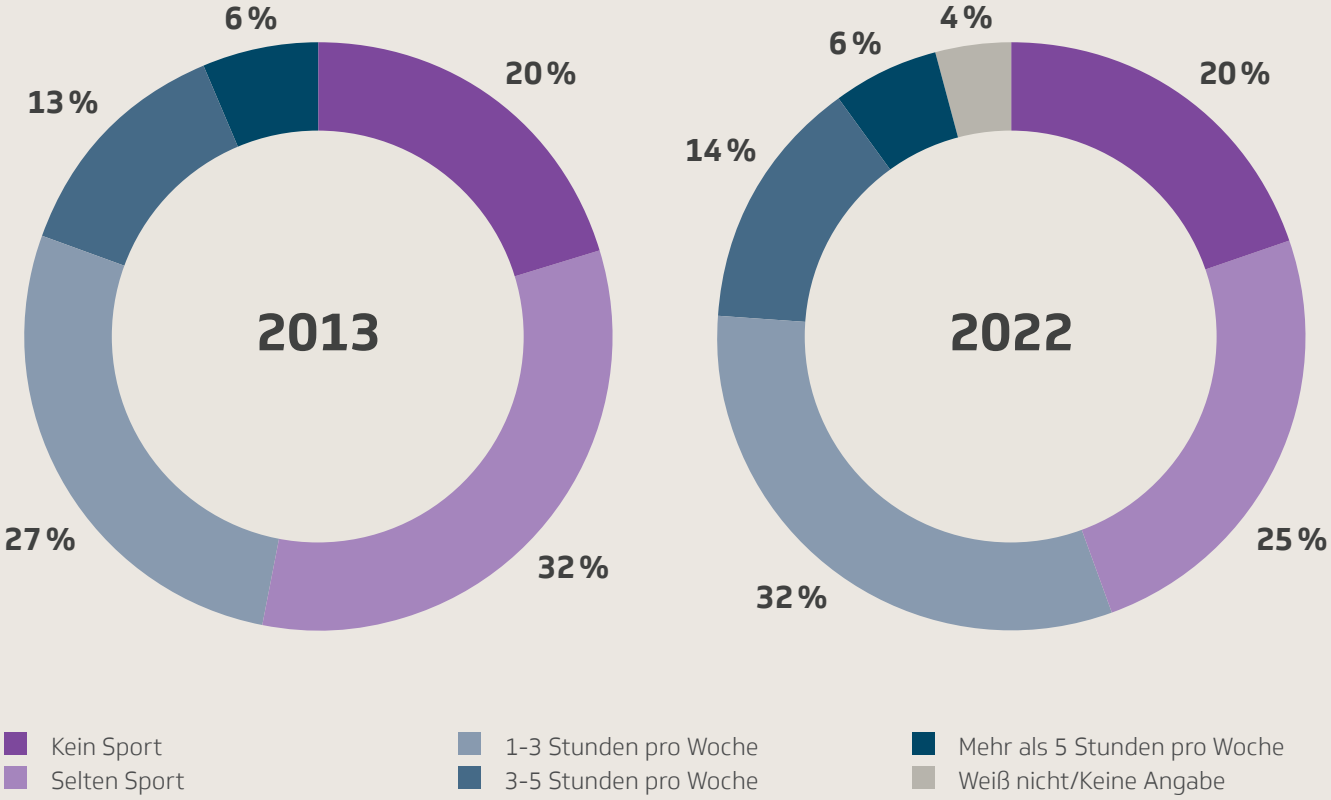
Der Übergang zwischen Bewegung und Sport ist fließend Alternativ oder zusätzlich zu dem Mindestmaß von zweieinhalb bis fünf Stunden moderater Bewegung wöchentlich, empfiehlt die WHO Erwachsenen, sich 75 bis 150 Minuten intensiv zu bewegen, also Sport zu treiben. Darüber hinaus raten die Expertinnen und Experten zu mindestens zweimal wöchentlich Kraft- oder Muskelaufbautraining.

Die empfohlene Trainingsintensität richtet sich dabei nach dem individuellen Trainingszustand. Wichtig ist, sich selbst gemäß der eigenen Belastungsgrenze zu fordern.

Die WHO betont allerdings auch, dass jede Art von körperlicher Aktivität unterhalb ihrer Empfehlungen bereits die Gesundheit fördert. Sprich: Jeder Schritt zählt (WHO, 2020).

Fast jede und jeder Zweite treibt kaum Sport

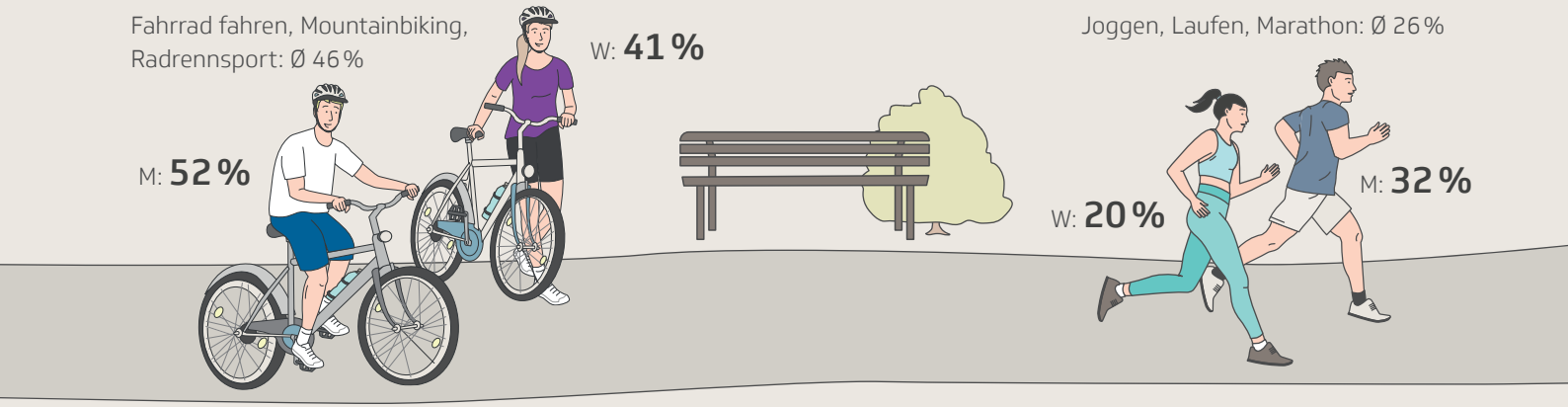
Sportpensum in Deutschland heute und vor neun Jahren

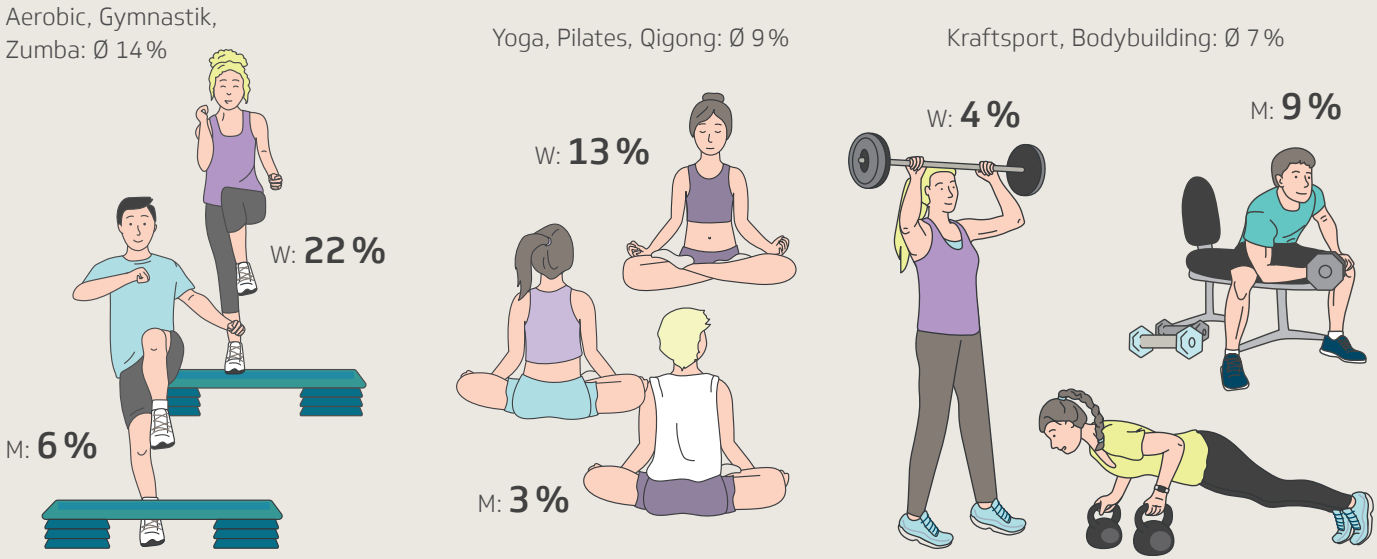


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

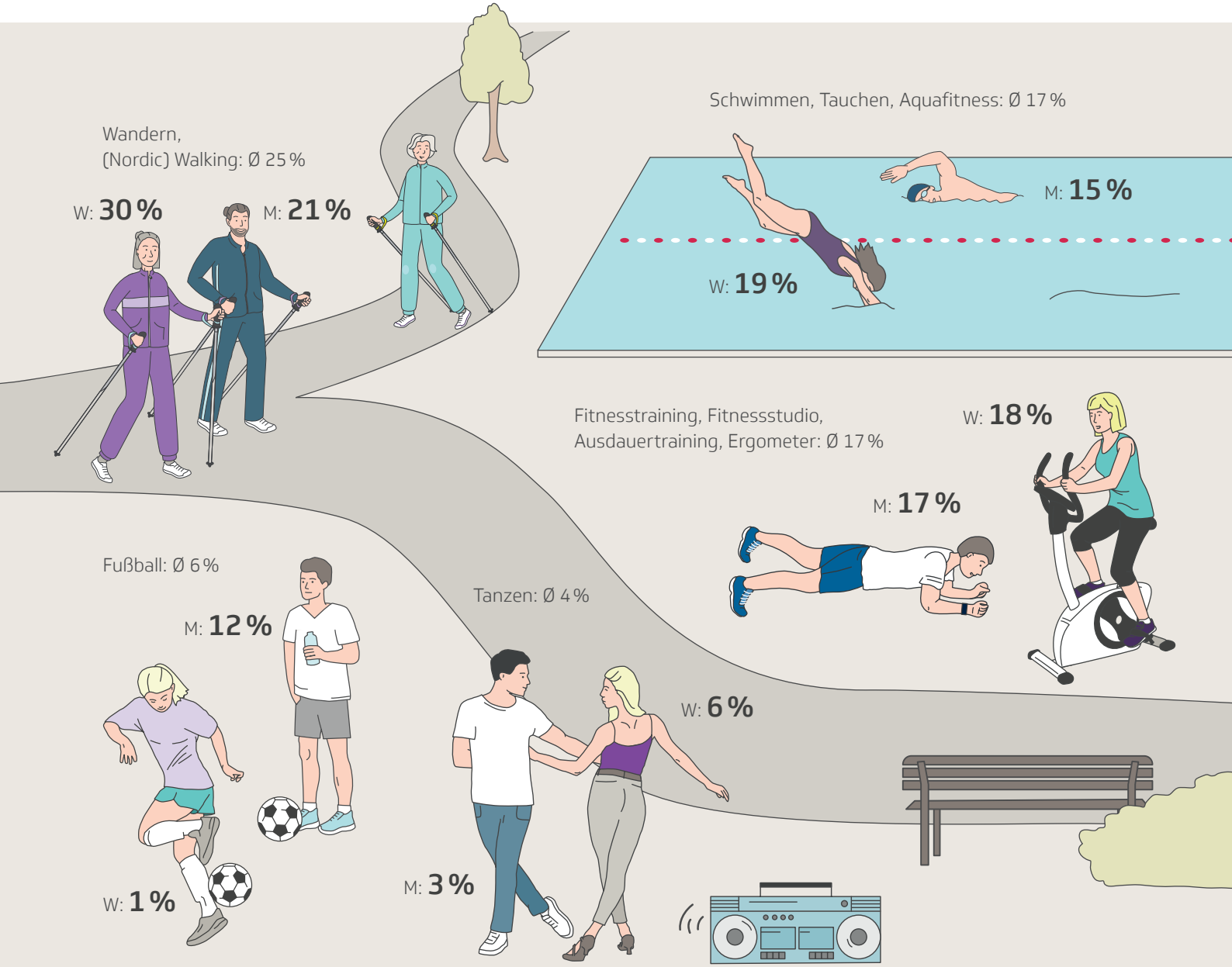
Rundungsdifferenzen möglich

Die Top Ten der beliebtesten Sportarten





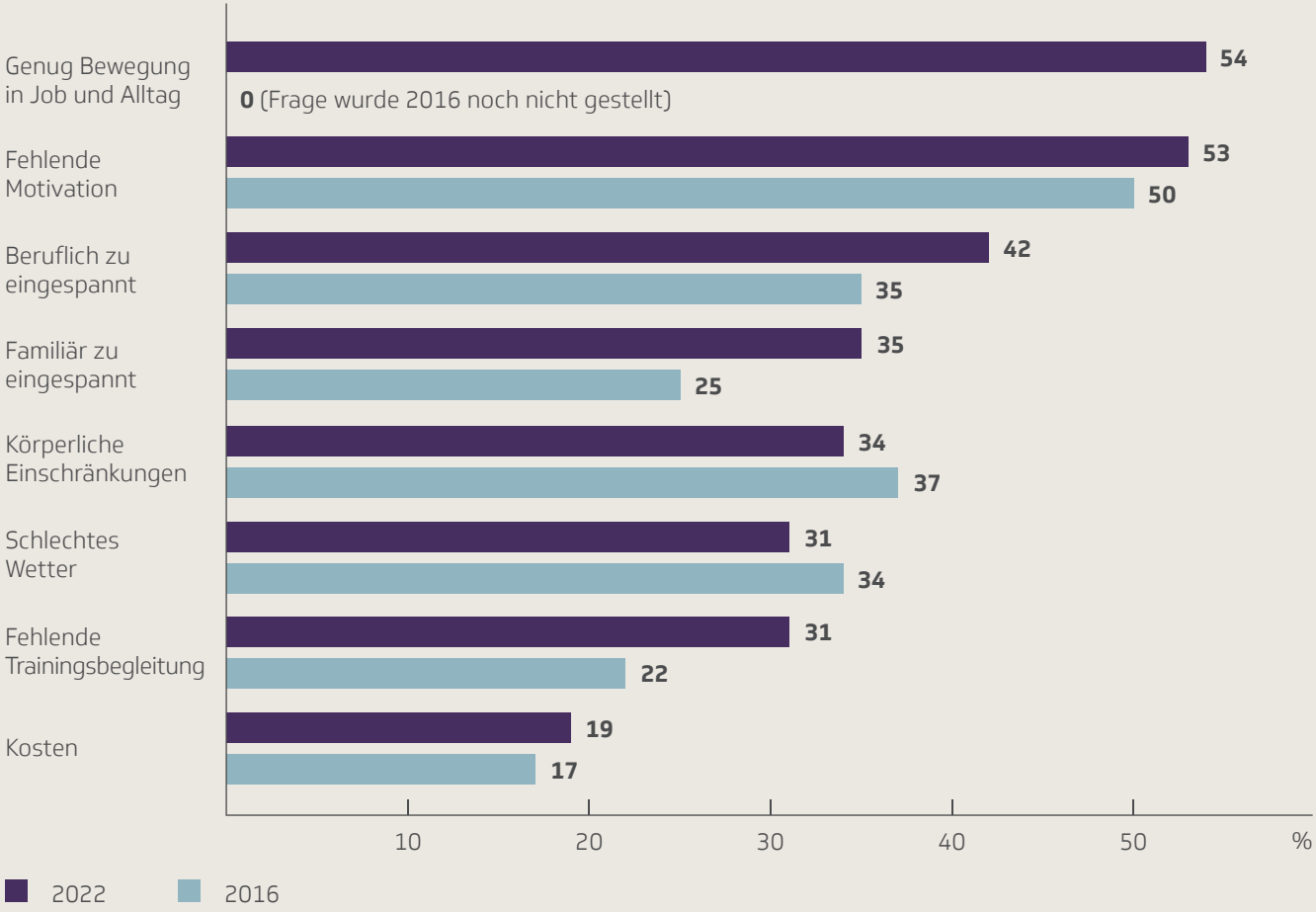
Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022



Mehrfachnennungen möglich
Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben.

Immer die gleichen Ausreden ...?

Top-8-Gründe, die vom Sport abhalten



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich
Filter: Befragte, die weniger als eine Stunde Sport pro Woche treiben

Motivation gesucht 45 Prozent der Befragten machen weniger als eine Stunde pro Woche Sport. Die häufigste Ausrede: genug Bewegung in Job und Alltag. Mehr als die Hälfte der Sportmuffel gab an, sich nicht zum Sport aufraffen zu können. Fehlende Motivation war bereits in der Vorgängerstudie von 2016 der Grund, der die meisten vom Sport abhielt.

Auffällig ist, dass 2022 deutlich mehr Befragte angaben, in der Familie zu sehr eingespannt zu sein. Hier spielte möglicherweise für Eltern die zusätzliche Kinderbetreuung in den Lockdownphasen eine Rolle. Der Anteil derer, die ihre Trainingspartnerinnen und Trainingspartner vermissen, stieg von 2016 bis 2022 um fast die Hälfte. Auch dies könnte im Zusammenhang mit der Coronapandemie stehen, da Lockdown und Kontaktbeschränkungen Gruppensport und gemeinsame Aktivitäten fast unmöglich machten beziehungsweise sehr reduzierten.

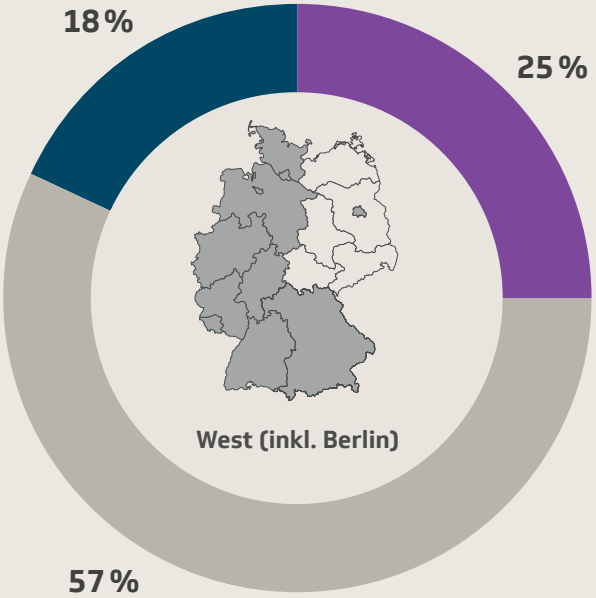
Körperliche Einschränkungen und schlechtes Wetter halten auch 2022 in etwa jede und jeden Dritten vom Sport ab.

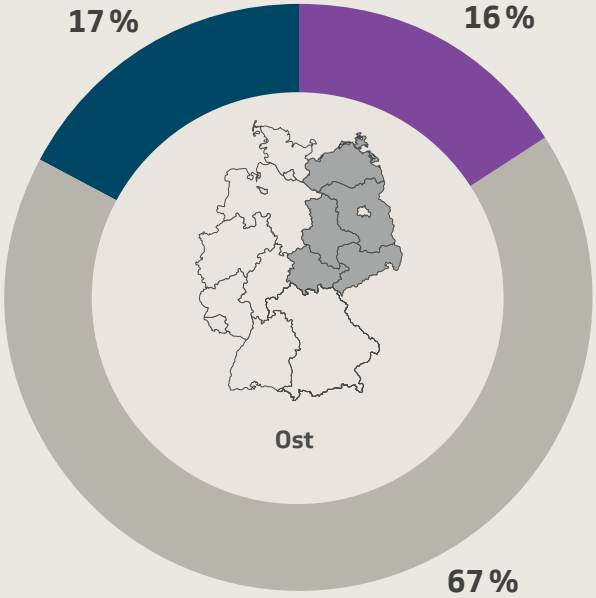
„Um beim Sport auf Dauer motiviert zu bleiben, sollte die Sportart zum eigenen Leistungsvermögen passen und vor allem Spaß bringen. Wichtig ist, ein realistisches Zeitfenster im Alltag einzuplanen und daraus einen festen Termin zu machen. Den Sport mit Gleichgesinnten auszuüben, kann auch sehr motivieren. Dann wird neben dem sportlichen auch der soziale Aspekt abgedeckt.“

Beate Helbig,
Sportwissenschaftlerin, Gesundheitsmanagement TK

Ein Viertel der Menschen im Westen hat während Corona weniger Sport gemacht

Treiben Sie jetzt weniger Sport als vor Corona?





Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

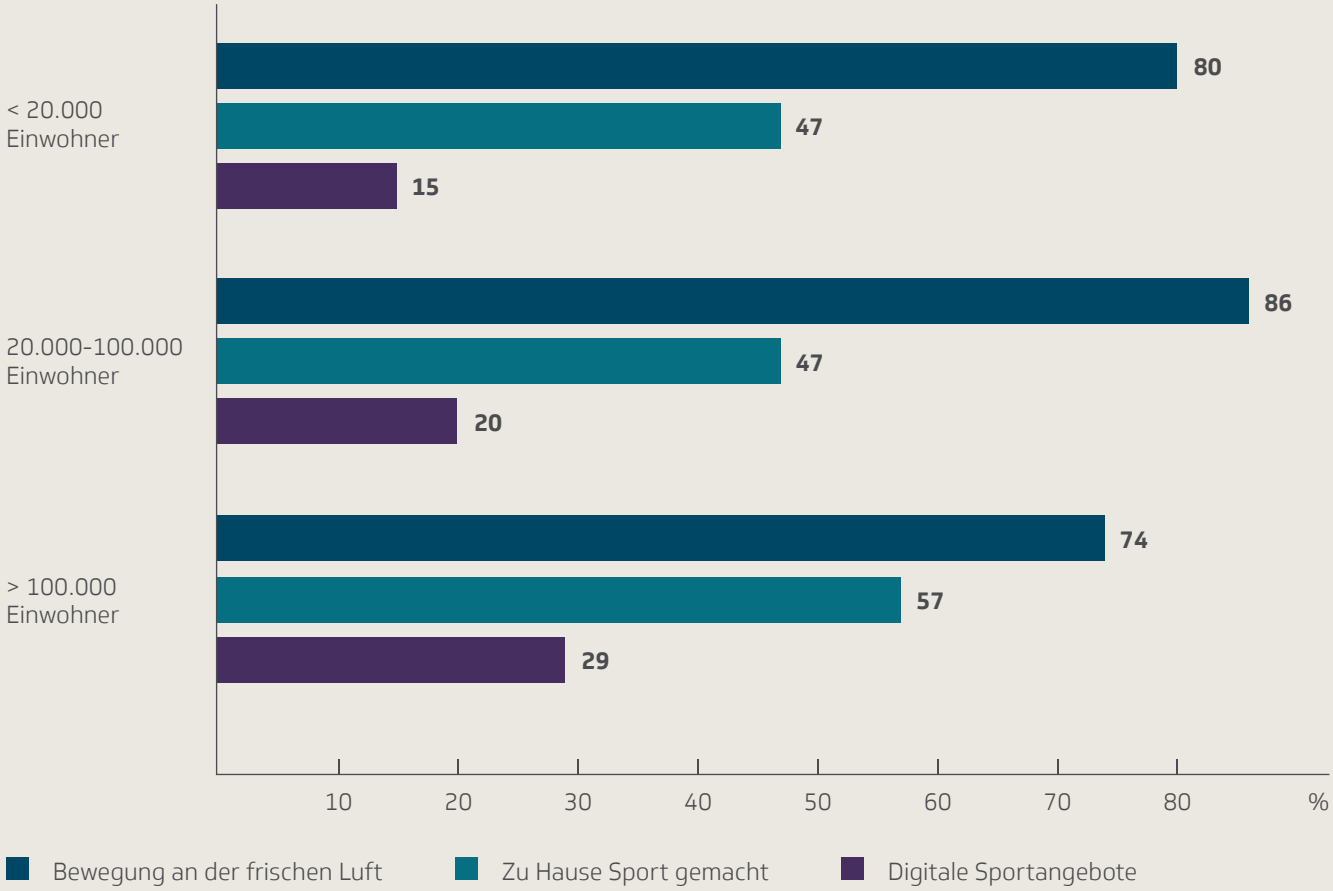
Der Osten blieb fit, der Westen blieb sitzen Die Coronapandemie führte dazu, dass viele Sportangebote wegfielen. Fitnessstudios, Schwimmbäder und Turnhallen mussten geschlossen bleiben und auch Mannschaftssport im Freien war lange Zeit nicht erlaubt. Wer trotzdem fit bleiben wollte, musste sich Alternativen suchen.

Das ist besonders den Menschen in Ostdeutschland gut gelungen. Hier konnten zwei Drittel aller Befragten ihr Sportpensum beibehalten (67 Prozent). Im Westen hat die Pandemie für mehr Inaktivität gesorgt: Insgesamt machte hier ein Viertel aller Befragten durch Corona weniger Sport.

- Weniger
- Genauso viel
- Mehr

Sport drinnen oder draußen? Stadt-Land-Gefälle während Corona

Prozentualer Anteil der Befragten nach Ortsgröße



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich
Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

Fit trotz Corona: frische Luft, Youtube und Heimtrainer
Ohne das Fitnessstudio, den Tanzkurs oder den Mannschaftssport mussten viele Sportlerinnen und Sportler auf ihr gewohntes Training verzichten. Das hat die Sportlandschaft in Deutschland maßgeblich verändert.

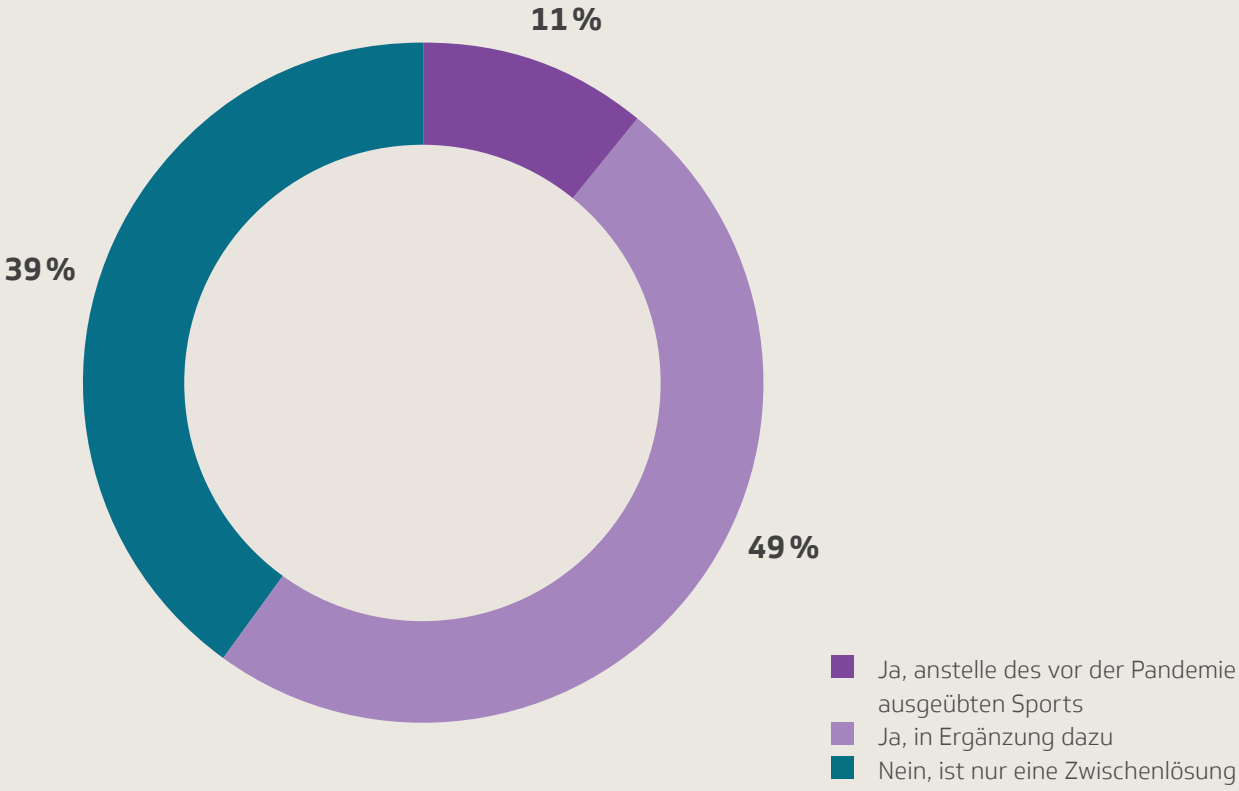
Im Schnitt haben sich 79 Prozent der befragten Sportlerinnen und Sportler während Corona an der frischen Luft bewegt und sind Fahrrad gefahren oder gelaufen. Der Stadt-Land-Vergleich zeigt: In der Kleinstadt und auf dem Land ging es tendenziell häufiger raus an die frische Luft.

Dafür gaben in den Großstädten 57 Prozent der Befragten an, während Corona Sport in den eigenen vier Wänden gemacht zu haben.

Großen Zulauf hatten auch digitale Sportangebote, wie beispielsweise Online-Kurse, Youtube-Videos oder Apps. Auch hier zeigt sich ein Stadt-Land-Gefälle – je mehr Natur, desto weniger wurde mit Unterstützung digitaler Medien trainiert.

Youtube, Apps und Co.

Möchten Sie digitale Sportangebote weiternutzen?

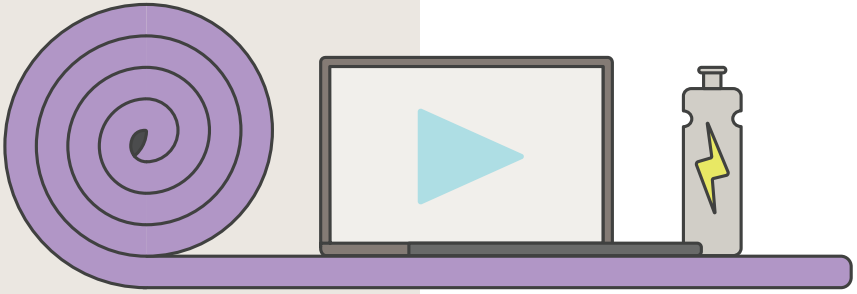


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich
Filter: Nutzerinnen und Nutzer digitaler Sportangebote

Digitale Sportangebote – Hat das Zukunft? Nicht nur die Auswahl von digitalen Sportangeboten ist in den letzten Jahren enorm gewachsen. Durch Corona haben auch immer mehr Menschen zu Hause mit Videos, Apps oder Online-Kursen trainiert.

Insgesamt würde der Großteil der Befragten, der während der Pandemie digitale Sportangebote genutzt hat, das auch weiterhin tun (60 Prozent). Fast jede und jeder Zweite kann sich vorstellen, zukünftig Youtube oder Apps als Ergänzung zum gewohnten Training zu nutzen (49 Prozent). Und elf Prozent setzen künftig statt auf Verein oder Fitnessstudio ausschließlich auf digitale Sportangebote. Für rund 40 Prozent der Befragten ist Sport mit Unterstützung digitaler Medien allerdings nur eine Notlösung.



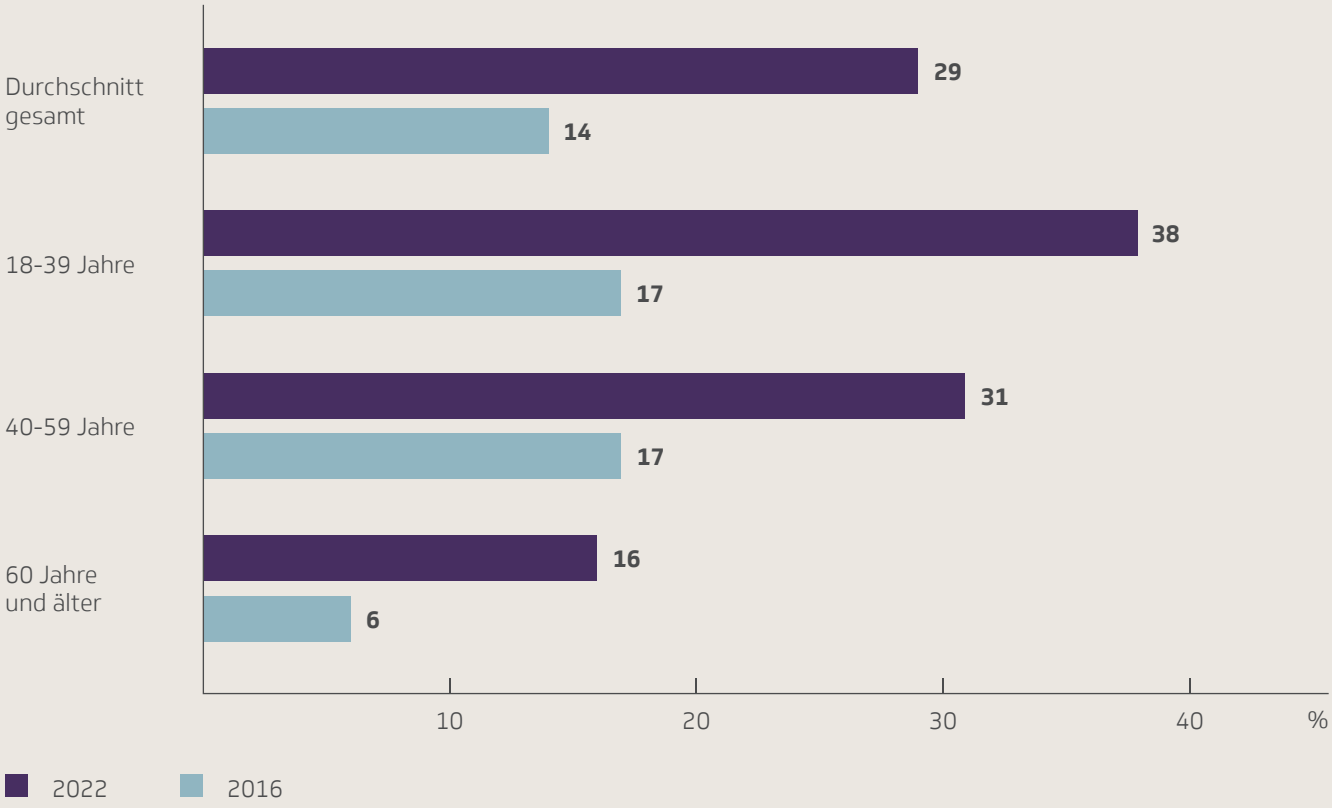
Kein Training ohne Smartwatch?

Smartes Training Smartwatches und Fitnessarmbänder werden immer beliebter: Die Zahl der Nutzerinnen und Nutzer hat sich seit 2016 mehr als verdoppelt. Insgesamt nutzen inzwischen beinahe 30 Prozent der Sportlerinnen und Sportler digitale Unterstützung beim Training.

Dabei liegen jüngere Userinnen und User tendenziell weiter vorn. Aber auch bei den über 60-Jährigen wächst die Beliebtheit.

Nicht ohne meine Smartwatch!

Nutzen Sie Smartwatch, Fitnessarmband oder Apps beim Sport?

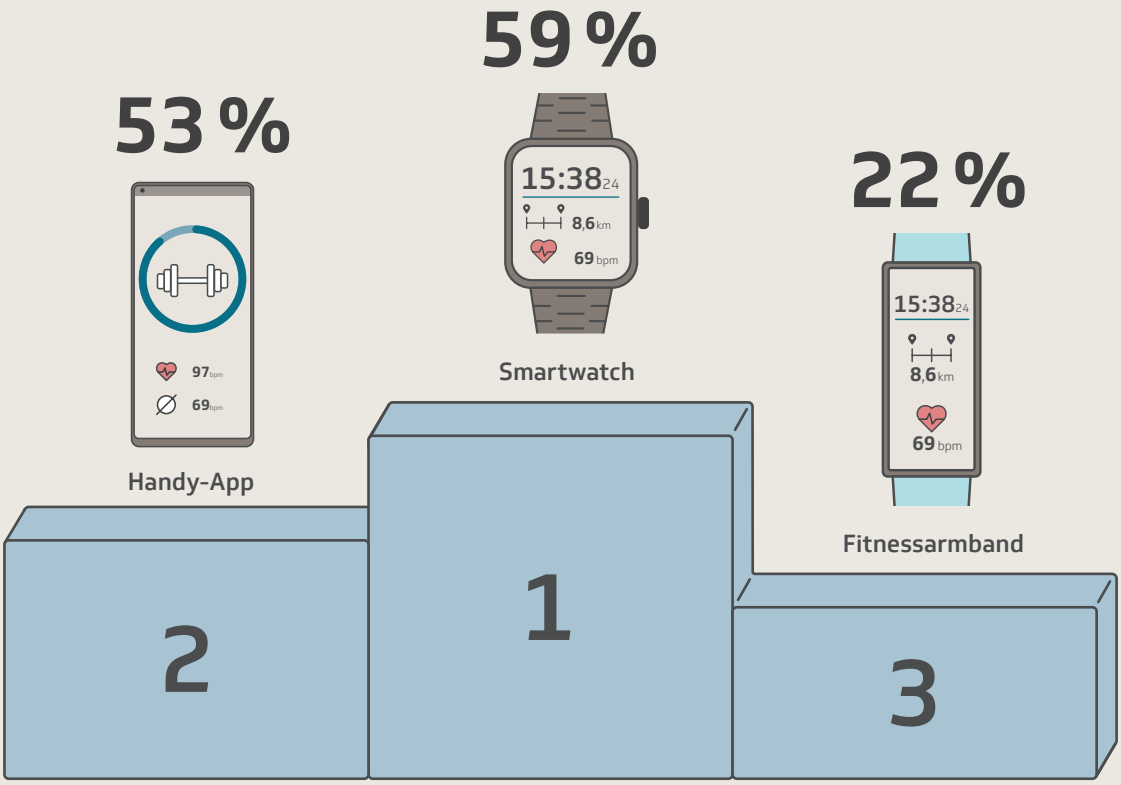


Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

Rund 60 Prozent nutzen Smartwatch zum Sport

Welche digitalen Trainingsbegleiter nutzen Sie?



Sonstige = **6 %**

Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich
Filter: Nutzerinnen und Nutzer von digitalen Trainingsbegleitern

Unter den digitalen Trainingshilfen liegt die Smartwatch auf Platz Nummer eins, dicht dran sind Apps. Platz drei belegen die Fitnessarmbänder.

Fast drei Viertel der Sportlerinnen und Sportler, die digitale Trainingsbegleiter nutzen, setzen diese vor allem ein, um Fortschritte und Trainingserfolge zu messen (73 Prozent). 71 Prozent möchten damit ihre Körperfunktionen (zum Beispiel die Herzfrequenz) überwachen. Jede und jeder Zweite trackt sich, um gesundes Training sicherzustellen. Etwa jede und jeder Zehnte gibt an, die Trainingserfolge über Social Media zu teilen.

„Smartwatches und Fitnessarmbänder sind inzwischen mehr als eine Spielerei, sie können echten Mehrwert für die Gesundheit bieten. Das Tracken von Vitaldaten macht die Fortschritte beim Sport sichtbar und motiviert, im Alltag mehr Schritte zu gehen.“

Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK

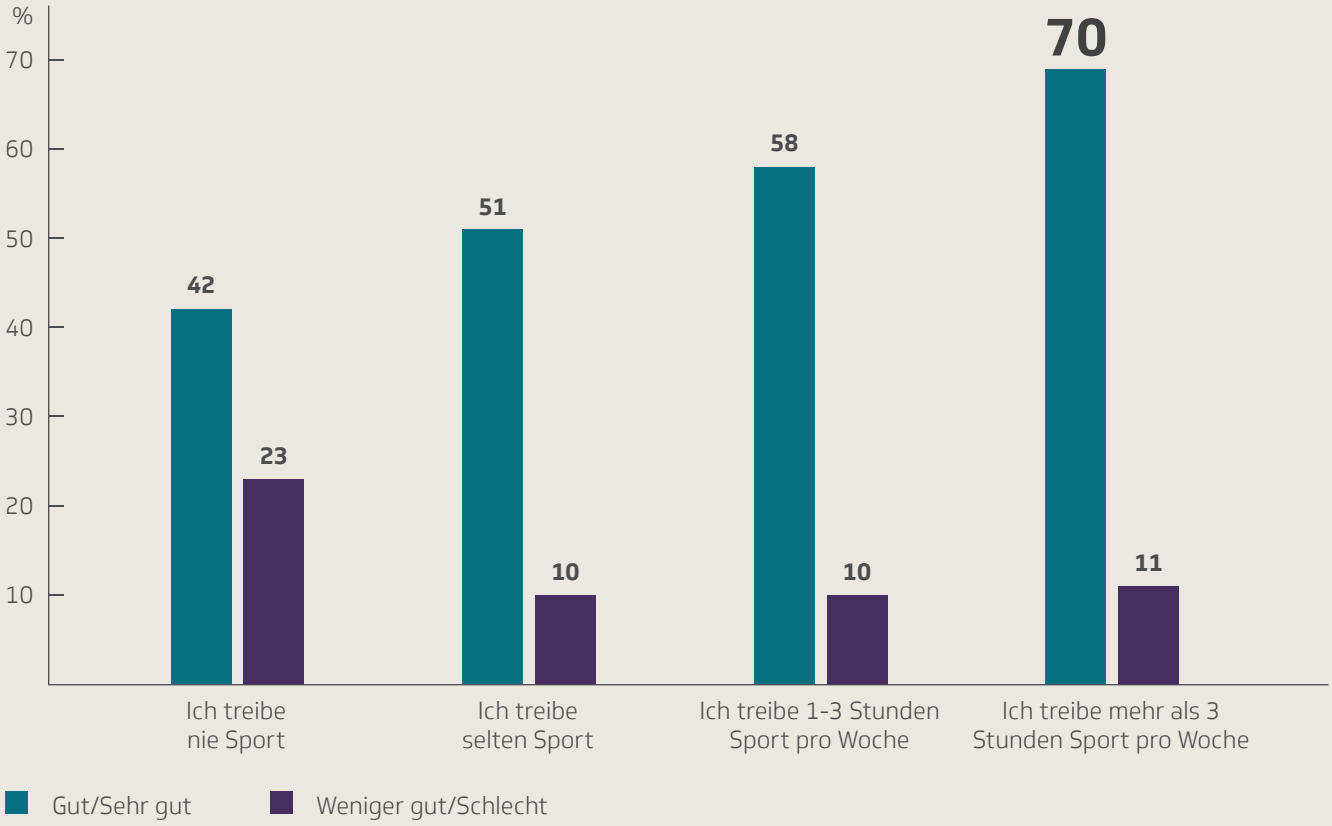
Sport, Bewegung und Gesundheit

Sport zahlt sich aus Die Befragung zeigt: Je mehr Sport die Befragten treiben, desto besser schätzen sie ihren Gesundheitszustand ein. Unter denen, die mehr als drei Stunden Sport pro Woche treiben, beurteilen 70 Prozent ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Es fällt auf, dass fast ein Viertel derer, die nie Sport treiben, mit dem eigenen Gesundheitszustand nicht zufrieden ist.

Dies deckt sich mit Erkenntnissen aus Medizin und Sportwissenschaft. Denn körperliche Aktivität fördert Gesundheit und Zufriedenheit (Banzer, 2017). Sport ist daher eine wichtige Ergänzung zur Bewegung im Alltag.

Sportlern geht's besser als Nichtsportlern

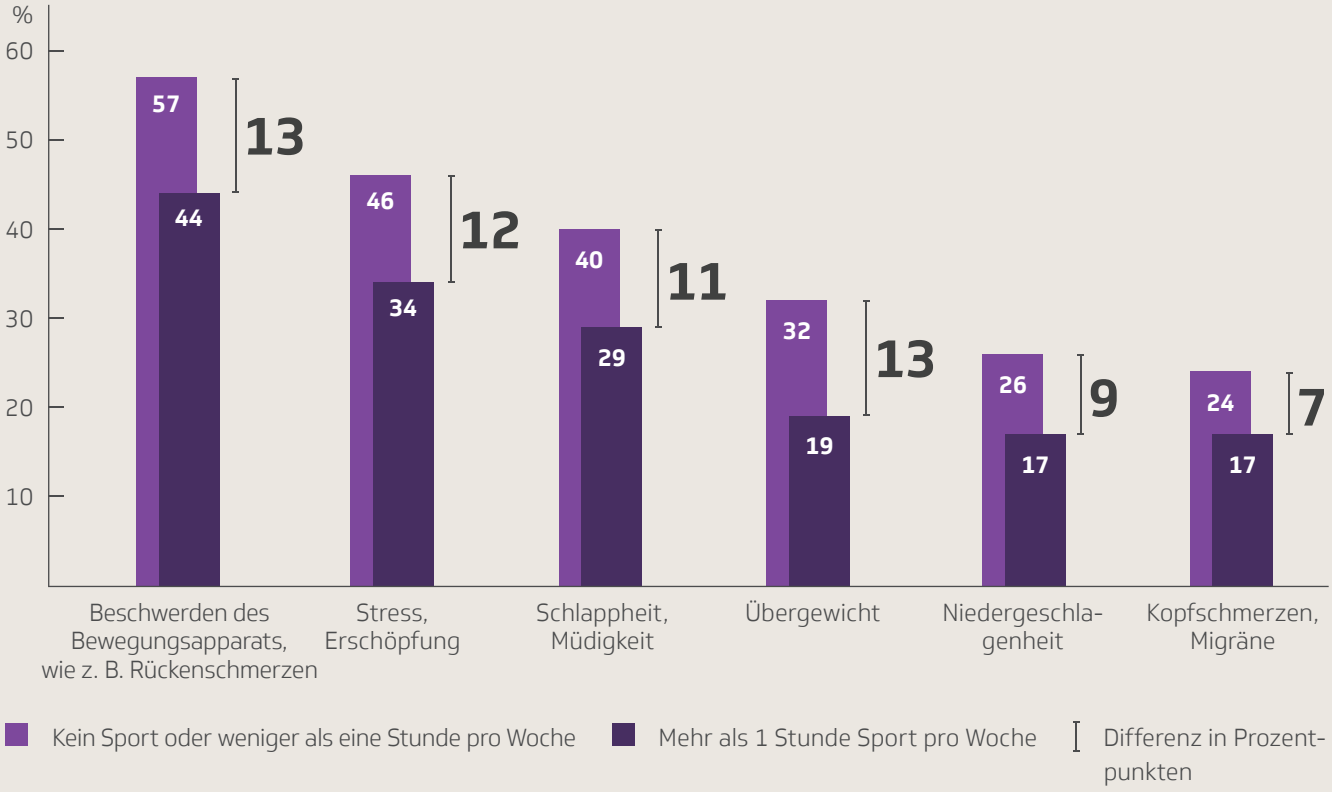
Gesundheitszustand nach Sportlertyp



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!" 2022

Rund 60 Prozent der Nichtsportler haben Rückenschmerzen

Zivilisationskrankheiten nach Sportverhalten



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Sport zahlt sich aus Regelmäßiger Sport reduziert das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Rückenschmerzen, Übergewicht oder Migräne und hilft, besser mit Stress umzugehen.

Auch die TK-Bewegungsstudie zeigt: Menschen, die regelmäßig Sport treiben, haben deutlich weniger physische und psychische Beschwerden. Deutliche Unterschiede zeigen sich bereits zwischen denen, die nie trainieren, und denen, die ein bis drei Stunden Sport pro Woche treiben.

Unter denen, die weniger als eine Stunde wöchentlich trainieren, haben rund 60 Prozent Probleme mit dem Rücken und dem Bewegungsapparat.

Sport zur Prävention Nur knapp ein Viertel (24 Prozent) der Befragten würde es motivieren, mehr Sport zu machen, wenn es ärztlich empfohlen werden würde. Dabei ist die Effektivität von Sport als Therapie wissenschaftlich erwiesen (Banzer, 2017). Schon durch 15 Minuten Training pro Tag lässt sich die Lebensdauer im Schnitt um drei Jahre verlängern (Wen et al., 2011). Dies liegt unter anderem an einem verringerten Risiko von Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen (Hollstein, 2019).

Regelmäßiger Sport stärkt das Immunsystem und schützt gegen Infektionen und Autoimmunerkrankungen. Es ist zudem wissenschaftlich belegt, dass Sport das Krebsrisiko um bis zu 42 Prozent verringern kann. Studien mit Darmkrebserkrankten zeigen, dass 150 Minuten Sport pro Woche das Sterberisiko um 28 Prozent senken (Schmid/Leitzmann, 2014).

Die therapeutischen und präventiven Effekte von Sport und Bewegung gelten übrigens auf Lebenszeit. Muskelmasse, Knochendichte und Mobilität lassen sich selbst im hohen Alter noch aufbauen. Und besonders ab 50 Jahren schützt Sport vor Schmerzen im Alter (Oberhofer, 2021). Schon zehn Minuten tägliches Spazierengehen erhöht die Lern- und Merkfähigkeit (Hollstein, 2019).

Angebote der TK Die TK unterstützt ihre Versicherten mit vielen Angeboten dabei, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen:

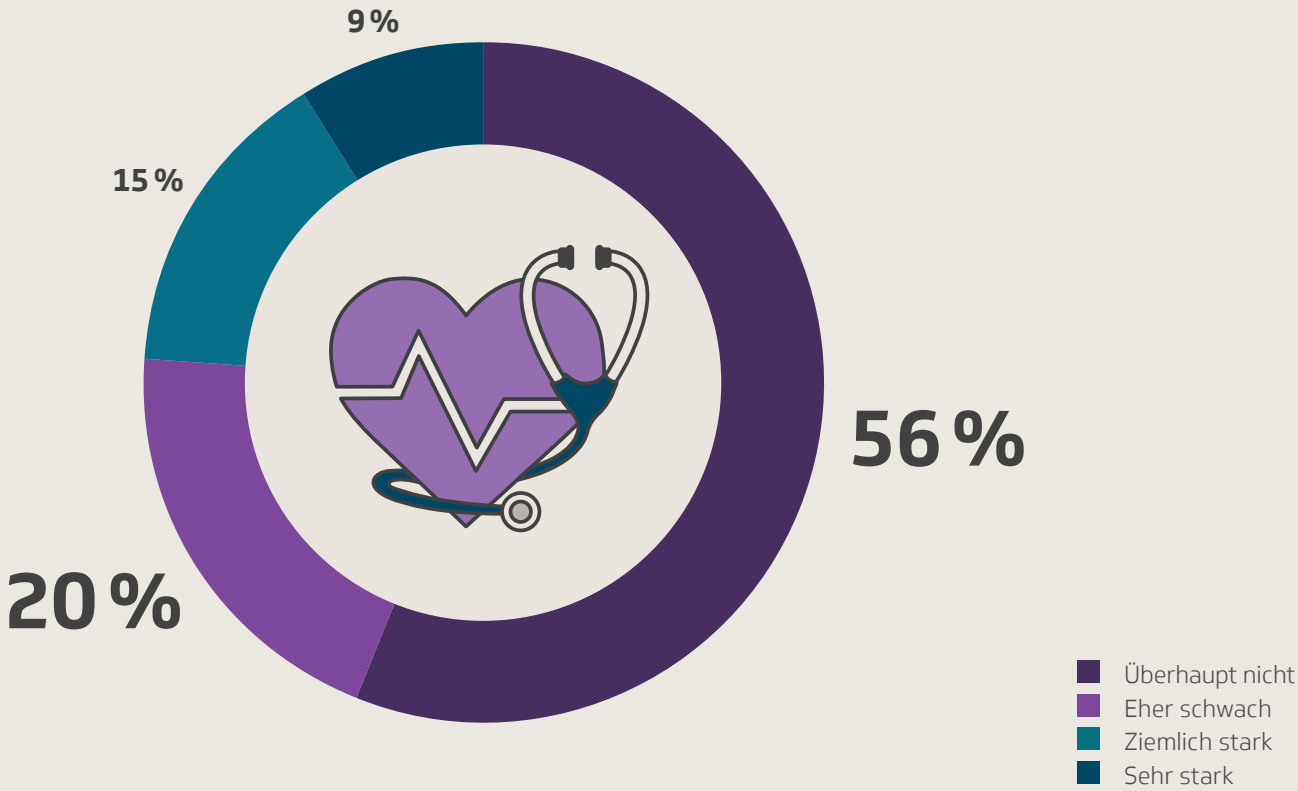
TK-FitnessCoach Das Online-Coaching hilft mit individuellen video- und audiogestützten Kursen und Body-Workouts persönliche Trainingsziele zu erreichen. **tk.de**, **Suchnummer 2023460**

Gesundheitskurse Die TK bezuschusst Bewegungskurse aus vielen Sportbereichen – live vor Ort oder digital wie zum Beispiel Pilates, Nordic Walking, Aquafitness oder Rückentraining. Alle Angebote werden von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt und regelmäßig überprüft. **tk.de**, **Suchnummer 2023138**

Onlinekurs zur Mentalstrategie für mehr Motivation Ob im Sport, im Beruf oder in Beziehungen – Die wissenschaftlich fundierte WOOP-Methode unterstützt nachweislich dabei, die Selbstmotivation zu steigern. **tk.de**, **Suchnummer 2096776**

Weitere Tipps für mehr Bewegung im Alltag, Rückenworkouts sowie Anregungen für Outdoorsport und andere Sportarten gibt es auf **tk.de**, **Suchnummer 2000324**.

Wie sehr motiviert es Sie, Sport zu treiben, wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin dazu rät?



Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Rundungsdifferenzen möglich

Gute Gründe für Sport

Was treibt Sie an, Sport zu machen?

18-39 Jahre

87 % Gesundheit

73 % Spaß

62 % Entspannung

48 % Schöne Figur

42 % Gesellschaft/ Zeit mit anderen

40-59 Jahre

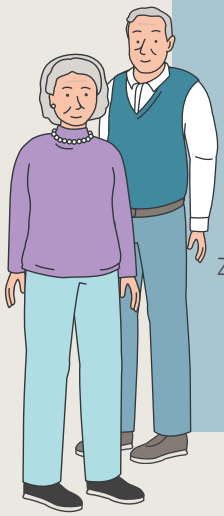
89 % Gesundheit

80 % Spaß

68 % Entspannung

43 % Schöne Figur

40 % Gesellschaft/ Zeit mit anderen



60 Jahre und älter

85 % Gesundheit

66 % Spaß

56 % Entspannung

39 % Gesellschaft/ Zeit mit anderen

21 % Schöne Figur

Quelle/Grafik: TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ 2022

Mehrfachnennungen möglich
Filter: Befragte, die mindestens gelegentlich Sport treiben

Durchschnitt gesamt

87 %
Gesundheit

73 %
Spaß

62 %
Entspannung

40 %
Gesellschaft/
Zeit mit anderen

37 %
Schöne Figur

Top 5 Gründe für Sport Der wichtigste Grund für Sport ist über alle Altersgruppen hinweg die Gesundheit. Im bundesweiten Durchschnitt gaben 87 Prozent aller Befragten an, zu trainieren, weil es gut für die Gesundheit ist.

Mehr als zwei Drittel aller befragten Sportlerinnen und Sportler gaben an, dass ihnen Sport Spaß macht. Der Spaßfaktor wurde besonders häufig in der Gruppe der 40- bis 59-Jährigen genannt (80 Prozent). Mehr als die Hälfte der Sportlerinnen und Sportler aller Altersgruppen kann sich beim Sport am besten entspannen (62 Prozent).

Auch der soziale Aspekt spielt für viele eine wichtige Rolle. In jeder Altersgruppe gaben etwa 40 Prozent der Befragten an, beim Sport gern Zeit mit anderen zu verbringen. Hierbei steht vor allem die Gemeinschaft im Vordergrund, denn im direkten Vergleich dazu gab nur ein Bruchteil an, Sport zu treiben, um die Ergebnisse über Social Media zu teilen (drei Prozent).

Fast jede beziehungsweise jeder Zweite im Alter von 18-39 Jahren gibt an, für eine schöne Figur zu trainieren (48 Prozent). Auch für 43 Prozent der 40- bis 59-Jährigen ist ein attraktives Äußeres ein wichtiger Grund. In der Gruppe der über 60-Jährigen ist das Äußere nur noch für ein Fünftel der Befragten ein wichtiger Antrieb (21 Prozent).

Fazit

Beweg dich, Deutschland!

Sport zahlt sich aus Deutschland bewegt sich zu wenig: Die vorliegende Studie zeigt, dass ein Großteil der Menschen in Deutschland nicht auf das von Expertinnen und Experten empfohlene tägliche Sport- und Bewegungspensum kommt. Fast ein Drittel der Befragten bewegt sich im Alltag weniger als eine halbe Stunde, und fast die Hälfte der erwachsenen Menschen treibt selten oder nie Sport.

Die Coronapandemie hat dieses Verhalten teilweise noch verstärkt: Mehr als ein Viertel der Befragten gab an, sich durch Corona noch weniger bewegt zu haben.

Das hat Folgen für die Gesundheit. Denn – auch das zeigt die Befragung – je geringer das Sportpensum, desto höher auch das Krankheitsrisiko.

Es gibt aber auch positive Entwicklungen: Fast jede oder jeder Dritte trainiert regelmäßig zwischen ein und drei Stunden pro Woche. Das sind rund 19 Prozent mehr als noch 2013. Und die besonders Sportbegeisterten ließen sich auch durch die Coronapandemie nicht von ihren Gewohnheiten abbringen. Im Gegenteil, fast ein Viertel der Sportlerinnen und Sportler nutzte die Pandemie für noch mehr Sport.

Im Trend liegen dabei besonders die Outdoor-Sportarten Fahrrad fahren, Joggen und Wandern. Yoga ist inzwischen beliebter als Fußball. Und die Nutzung von Smartwatch und Apps als Unterstützung zum Training hat sich allein in den letzten sechs Jahren mehr als verdoppelt. Damit man sportlich langfristig am Ball bleibt, sollte die Art der Bewegung vor allem Spaß bringen. Das haben bereits viele Menschen für sich erkannt. Neben dem Wunsch nach Gesundheit ist Spaß Motivationsfaktor Nummer zwei, um Sport zu treiben. In diesem Sinne: Beweg dich, Deutschland!

Studienaufbau

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte vom 4. bis 20. Mai 2022 im Auftrag der Techniker Krankenkasse bundesweit 1.706 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten. Befragt wurden 200 Personen pro Ländergebiet (500 in Baden-Württemberg) mit anschließender Proportionalisierung der Gesamtergebnisse.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI, Dual Frame) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählt der Südwesten der Republik mit den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland als eine regionale Einheit. Weiterhin wurden Berlin und Brandenburg sowie die südöstlichen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen als jeweils eine regionale Gruppe zusammengefasst. Die restlichen Bundesländer, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, bleiben als Einzeleinheiten bestehen.

Quellenverzeichnis

Banzer, W. (Hrsg.) (2017). Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze in der Bewegungs- und Sportmedizin, Springer, Berlin.

Hollstein, T. (2019). Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. Deutsches Ärzteblatt, 116(4).

Oberhofer, E. (2021). Sport schützt vor Schmerzen im Alter. CME, 18(6), 23-23.

Schmid, D. L. M. F., & Leitzmann, M. F. (2014). Association between physical activity and mortality among breast cancer and colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Annals of oncology, 25(7), 1293-1311.

Techniker Krankenkasse (2016). Beweg dich, Deutschland: TK-Bewegungsstudie 2016. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Wen, C. P., et al.. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. The Lancet, 378(9798), 1244-1253.

WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. **https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128**.

Beweg dich, Deutschland! – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg; Geschäftsbereich Politik und Kommunikation: Prof. Dr. Volker Möws (verantwortlich); Text und Redaktion: Dr. Monika Schatz, Nicole Ramcke, Silvia Wirth; Fachliche Beratung: Janine Anke, Beate Helbig, Wiebke Arps; Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg; Produktion: Micaela Berger; Litho: brandport GmbH, Hamburg; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: TK-Bilddatenbank, Getty Images

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: November 2022

Angebote der TK

Für Versicherte Viele Anregungen für mehr Bewegung und hilfreiche Trainingstipps gibt es auf **tk.de**, **Suchnummer 2000324**.

Für Arbeitgeber Fragen zu unserem Angebot für Betriebliche Gesundheitsförderung beantworten gern unsere Beraterinnen und Berater in der jeweiligen Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an **gesundheitsmanagement@tk.de.**

Besuchen Sie uns auch auf:

802301 10/2022